



แนววัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ 'รู้เลว รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ'

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ รู้เลว รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิต เพราะโรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่ก็อาจทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเรื้อรัง และเสียชีวิตได้ เฉพาะประเทศไทย 1 ใน 4 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิต แต่มากกว่า 7 ล้านคน ที่ป่วยด้วยโรค ความดันโลหิตสูงและยังไม่ได้มารับการรักษา

นายแพทย์เรต กรัยนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในวันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension Day) โดยปี 2566 นี้ สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ "Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. ความดันสูงเกินไป คุณให้ดี ยืดชีวิตให้ยืนยาว" โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง สามารถแปลผลความดันโลหิตได้ เพราะโรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่อาจทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเรื้อรัง และเสียชีวิตได้ จึงควรควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท คือ เริ่มสูงต้องเริ่มปรับพฤติกรรม ถ้าสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าป่วยเป็นความดันโลหิตสูงต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และเข้ารับการรักษา ถ้าเกิน 160/100 มิลลิเมตรปรอท คือ สูงมากซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และถ้า

เกิน 180/110 มิลลิเมตรปรอท สูงถึงขีดอันตรายต้องรีบไปพบแพทย์ทันที ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากถึง 14 ล้านคน และมากกว่า 7 ล้านคน ที่ป่วยแต่ยังไม่เข้ารับการรักษา โรคความดันโลหิตสูงส่วนมากมักไม่แสดงอาการหากผู้ป่วยมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น และอาจมีอาการต่างๆ ได้แก่ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หนักมีดใจสั้น ตาพร่ามัว เป็นลมหมดสติ และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

นายแพทย์ติเรก ขำแป้น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า โรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่ต้องรักษาและป้องกันสำหรับวิธีป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ 1.งดทาน อาหารรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง โดยคนทั่วไปที่ไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรทานโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไม่ควรเกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน 2.ออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ 3.ลดความอ้วน ให้ค่า BMI ไม่เกิน 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แต่ถ้าคนที่ ความดันสูงมากหรือคนที่ปรับพฤติกรรมแล้วแต่ความดันยังเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ต้องรับประทานยา ร่วมด้วย ผู้ป่วยจำเป็นต้องพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมากและทำให้เสียชีวิตได้

นายแพทย์กฤษฏา หาญบรรเจิด ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในวันที่ 17 พฤษภาคม 2566 กรมควบคุมโรคร่วมกับสมาคมความดันโลหิตสูงโลก จัดกิจกรรมการประกวดคลิปวีดีโอ (Clip VDO) โรคความดันโลหิตสูงในหัวข้อ "Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. ความดันสูง เกินไป คุณให้ดี ยืดชีวิตให้ยืนยาว" พร้อมทั้งจัดงานเสวนาวันความดันโลหิตสูงแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ตัวเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยผู้ป่วยและแพทย์ผู้ดูแล มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง พร้อมทั้งสามารถแปลผลความดันโลหิตของตนเองได้ ประชาชนควรควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท เพื่อยืดชีวิตให้ยืนยาวขึ้น

สำหรับวิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องคือ วัดความดันโลหิตในช่วงเช้าภายใน 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน หรือ หลังปัสสาวะแล้ววัดความดันจำนวน 2 ครั้ง ให้ห่างกัน ครั้งละ 1 นาที วัดช่วงเวลาก่อนเข้านอนโดยวัดความดัน 2 ครั้ง ให้ห่างกันครั้งละ 1 นาที นั่งเก้าอี้ให้หลังพิงพนัก เพื่อไม่ให้หลังเกร็ง เท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบกับพื้นให้เกิด ความรู้สึกผ่อนคลาย วัดความดันโลหิตในแขนข้างที่ ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขน ให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวใจ ขณะวัดความดันโลหิต ไม่กำมือ ไม่พูดคุยหรือขยับตัว ทั้งนี้ ควรวัดความดัน หลังจากนั่งพักอย่างน้อย 30 นาที และ 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร ดื่มน้ำเย็น สูดบุหรู้ หรือออกกำลังกาย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

<p>บริษัท พิชชานนท์ จำกัด</p> <p>วันที่ 31 กรกฎาคม 2566</p> <p>เรื่อง ขอบัญชีประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 16 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 104/21 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p style="text-align: center;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: center;">(นาย ชัยวิศ ธรรมพิทยกุล) กรรมการ</p>

<p>บริษัท ชมพิดาเจริญชัย จำกัด</p> <p>วันที่ 31 กรกฎาคม 2566</p> <p>เรื่อง ขอบัญชีประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 09 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 43/14 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p style="text-align: center;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: center;">(นาง สมปอง พิชัยเกียรติ) กรรมการ</p>
--

<p>บริษัท พรนก 120 จำกัด</p> <p>วันที่ 31 กรกฎาคม 2566</p> <p>เรื่อง ขอบัญชีประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 15 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 64/5 ตำบลบ้านระกาศ อำเภอบางบัว จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติม วัตถุประสงค์ของบริษัท / หนังสือปิดกั้นข้อ 3 (วัตถุประสงค์ของบริษัท)</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p style="text-align: center;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: center;">(นาย ชินวุฒิ เกษรพิชชากร) กรรมการ</p>

<p>บริษัท อันอัน เลิศล้ำ จำกัด</p> <p>วันที่ 31 กรกฎาคม 2566</p> <p>เรื่อง ขอบัญชีประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 08 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 44/5 ตำบลอ่างหิน อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณากรรมการ เข้า - ออก</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการซึ่งลงชื่อผูกพันบริษัท</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p style="text-align: center;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: center;">(นางสาว อนัญญา เขียววิสุทธิ์) กรรมการ</p>
--

คนส่วนมากยังมีความเชื่อว่ามืพิวดลบมันดาลให้เกดลิ่งต่างๆ ขึ้น แต่ทงพระพุทธรศกสนน
ได้ แสดงทงคนมืกรรมเป็นขงตน จมืลขหรือทกขั้พรงกรกรรม พุคคนเลยหันมกสลักรกรรม
กรรมจิงกลยเป็นพุทธรศกรรหรัยที่ถูกเข้ใจในทงรยอยู่สนอ กรรมจิงกลยเป็นอดิตที่น้
กลลว พรงพุทธรศกสนนไม่ได้อลนให้คนกลลวกรรม ไม่ได้อลนให้ตกเป็นทลขงกรรมหรืออยู่
ใต้อ้นนทขงกรรมแต่ลนให้รู้จกกรรม ให้มือ้นนทเหมือนกรรม ให้ควนคณกรรมขงตนใน
มืจจบัน





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

